

DIETA CUKRZYCOWA 13 - 19.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy - 2 kromki (70g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Jajko gotowane - 1 szt (50g)</p> <p>Polędwica luksusowa (40 g)</p> <p>Rzodkiewka - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Chleb razowy - 3 kromki (105g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Mozzarella light -(60g)</p> <p>Pasta warzywna - 40g</p> <p>Ogórek zielony - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy - 3 kromki (105g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ser biały chudy - (90g)</p> <p>Szynka kanapkowa - 40 g</p> <p>Pomidor - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy - 3 kromki (105g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Hummus - 2 łyżki</p> <p>Rzodkiewka - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy - 2 kromki (70g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (40g)</p> <p>Jajko gotowane - 1 szt (50g)</p> <p>Ogórek zielony 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Chleb razowy - 2 kromki (70g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Szynka drobiowa (60 g)</p> <p>Serek kanapkowy - 40g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy -2 kromki (70g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (40g)</p> <p>Szynka wieprzowa (60 g)</p> <p>Rzodkiewka - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</p>
<p>Jogurt naturalny - Skyr (150 g)</p> <p>Jabłko -(90 g)</p>	<p>Jabłko grubo tarte - 20g</p> <p>Masło orzechowe - 20g</p> <p>Wafle ryżowe - 2 sztuki (20 g)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.)</p> <p>Jabłko - 180 g</p>	<p>Jogurt naturalny - Skyr (150 g)</p> <p>Jabłko (90 g)</p>	<p>Jabłko grubo tarte - 20g</p> <p>Masło orzechowe - 20g</p> <p>Wafle ryżowe - 2 sztuki (20 g)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.)</p> <p>Jabłko - 180g</p>	<p>Jogurt naturalny - Skyr (150 g)</p> <p>Jabłko (90 g)</p>

Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml Ziemniaki - 150g Klops - 100g Mizeria - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Barszcz czerwony 350 ml Pierogi razowe z mięsem - 250g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Jarzynowa 350ml Ziemniaki - 150g Filet z kurczaka - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Zupa koperkowa - 350ml Kasza jęczmienna perłowa - 150g Gulasz wieprzowy - 100g Buraczki zimne - 150g Mięta 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Ziemniaczana - 350 ml Naleśniki razowe z warzywami - 250g Surówka wiosenna - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Kalafiorowa - 350 ml Kluski śląskie - 150g Pulpety w sosie - 100g Sałata lodowa z dodatkami - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Rosół z makaronem razowym- 350 ml Ziemniaki - 150g Potrawka z kurczaka - 100g Marchewka tarta - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
---	---	--	---	---	---	---

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL	Jabłko (180 g) Kefir 0%, naturalny (200 ml) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL	Jabłko (180 g) Kefir 0%, naturalny (200 ml) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL	Jabłko (180 g) Kefir 0%, naturalny (200 ml) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL

Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty - 3 (60g) Hummus - 40g Pomidor - 50g Jabłko - 1 szt (180g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka parzona -y (45g) Pasta warzywna - 50g Rzodkiewka 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jajko gotowane 1 szt (50g) Połędwica sopocka (40g) Ogórek 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy - 40g Pasta tuńczyk jajko - 50g Pomidor 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Mozzarella light - (60g) Pasta warzywna - 50g Rzodkiewka 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser twarogowy chudy - (90g) Hummus - 40g Ogórek 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy - 40g Jajko gotowane - 1 szt (50g) Pomidor 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Połędwica sopocka (20 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka drobiowa (15 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka dębowa (15 g) Rzodkiewka (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Połędwica luksusowa (20 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka drobiowa (15 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka dębowa (15 g) Rzodkiewka (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Połędwica luksusowa (20 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR
Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko ogółem: 109.08 g	Wartość energetyczna: 1895 kcal Białko ogółem: 89.21 g	Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko ogółem: 105.75 g	Wartość energetyczna: 1841 kcal Białko ogółem: 99.99 g	Wartość energetyczna: 1950 kcal Białko ogółem: 96.79 g	Wartość energetyczna: 1999 kcal Białko ogółem: 97.43 g	Wartość energetyczna: 1863 kcal Białko ogółem: 117.93 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
---------------------	---------------	--------------	-----------------	---------------	---------------	------------------

<p>Tłuszcz: 60.08 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 250.19 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 37.26 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 120.77 g</p> <p>Sól: 6.61 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.64 g</p>	<p>Tłuszcz: 61.03 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 272.54 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 41.96 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 149.28 g</p> <p>Sól: 6.99 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.37 g</p>	<p>Tłuszcz: 50.57 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284.78 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 40.75 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 178.04 g</p> <p>Sól: 6.31 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g</p>	<p>Tłuszcz: 52.79 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 263.56 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 51.46 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 184.51 g</p> <p>Sól: 5.04 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.60 g</p>	<p>Tłuszcz: 58.14 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 282.61 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 44.55 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 186.59 g</p> <p>Sól: 5.51 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g</p>	<p>Tłuszcz: 57.67 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 290.98 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 38.37 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 167.31 g</p> <p>Sól: 5.65 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54 g</p>	<p>Tłuszcz: 55.80 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 241.61 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 38.39 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 202.03 g</p> <p>Sól: 5.93 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g</p>